guia prático de
PANC
PLANTAS ALIMENTÍCIAS
NÃO CONVENCIONAIS

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Guia prático sobre PANCs : plantas alimentícias
não convencionais / organização Instituto
Kairós ; [coordenação Guilherme Reis Ranieri ;
ilustração Felipe Borges, Vinicius Nascimento,
Juliana Rodrigues Gonçalves. -- 1. ed. --
São Paulo : Instituto Kairós, 2017.

Bibliografia
ISBN: 978-85-99517-08-6

1. Agricultura familiar 2. Alimentos naturais
3. Consumo 4. Nutrição 5. PANCs - Plantas
Alimentícias Não Convencionais 6. Plantas
alimentícias I. Kairós, Instituto. II. Ranieri,
Guilherme Reis. III. Borges, Felipe. IV. Nascimento,
Vinicius. V. Gonçalves, Juliana Rodrigues.

17-03716 CDD-581.632

Índices para catálogo sistemático:

1. PANC : Plantas Alimentícias Não Convencionais :
Botânica 581.632

curadoria de plantas e textos
GUILHERME REIS RANIERI

coordenação
ARPAD SPALDING REITER
VINÍCIUS DO NASCIMENTO

arte e diagramação
FELIPE BORGES

agradecimento
Agradecemos a todos os agricultores que trazem alimentos saudáveis para a nossa mesa e fazem da cidade um local mais verde.

SUMÁRIO

Introdução **07**

Tudo sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais **09**

Catálogo de plantas **15**

Acelga-chinesa / Bok Choy *Brassica rapa* subsp. *chinensis* **16**

Almeirão-roxo *Lactuca indica* **16**

Azedinha *Rumex acetosella* **17**

Banana verde *Musa x paradisiaca* **17**

Beldroegão *Talinum paniculatum* **18**

Bertalha *Basella alba* **18**

Bertalha-coração *Anredera cordifolia* **19**

Cambuquira *Brotos de curcubitáceas* **19**

Capeba *Piper umbellatum* **20**

Capiçoba *Erechtites valerianifolius* **20**

Capuchinha *Tropaeolum majus* **21**

Cará-moela *Dioscorea bulbifera* **21**

Caruru *Amaranthus* spp. **22**

Castanha-do-maranhão *Pachira glabra* **22**

Caxi *Lagenaria siceraria* **23**

Celósia *Celosia argentea* **23**

Centella *Centella asiatica* **24**

Chaya *Cnidoscolus aconitifolius* **24**

Clitória *Clitoria ternatea* **25**

Couvinha *Porophyllum ruderale* **25**

Espinafre-de-okinawa *Gynura bicolor* ... **26**

Erva-luisa *Aloysia citrodora* ... **26**

Feijão guandu *Cajanus cajan* ... **27**

Folha de batata-doce *Ipomoea batatas* ... **27**

Goya *Momordica charantia* ... **28**

Grumixama *Eugenia brasiliensis* ... **28**

Guasca *Galinsoga parviflora, G. quadriradiata* ... **29**

Jaca verde *Artocarpus heterophyllus* ... **29**

Lírio-amarelo *Hemerocallys* spp. ... **30**

Lírio-do-brejo *Hedychium coronarium* ... **30**

Macassá *Aeollanthus suaveolens* ... **31**

Melão-andino *Solanum muricatum* ... **31**

Mitsubá *Cryptotaenia japonica* ... **32**

Ora-pro-nóbis *Pereskia aculeata, P. bleo, P. grandiflora* ... **32**

Palma *Nopalea cochonillifera* ... **33**

Peixinho *Stachys byzantina* ... **33**

Picão *Bidens alba, B. pilosa.* ... **34**

Serralha *Sonchus oleraceus* ... **34**

Shissô *Perilla frutescens* ... **35**

Taioba *Xanthosoma taioba* ... **35**

Tamarillo *Solanum betaceum* ... **36**

Tupinambo *Helianthus tuberosus* ... **36**

Urtiga *Urtica dioica* ... **37**

Vinagreira *Hibiscus sabdariffa, H. acetosella* ... **37**

Curiosidades ... **38**

Plantas alimentícias indicadoras de qualidade do solo ... **40**

INTRODUÇÃO

A sigla PANC significa Plantas Alimentícias Não Convencionais. Em outras palavras, quer dizer "todas as plantas que poderíamos consumir, mas não consumimos". Imagine todas as plantas comestíveis que existem. Uma pequena parcela delas nós conhecemos, produzimos e comemos no dia a dia, sendo chamadas de plantas alimentícias convencionais. As que não conhecemos, não produzimos ou consumimos pouco são denominadas Plantas Alimentícias Não Convencionais, ou PANC.

O termo Alimentícias quer dizer que são plantas usadas na alimentação, como verduras, hortaliças, frutas, castanhas, cereais e até mesmo condimentos e corantes naturais. O termo Não Convencionais significa que não são produzidas ou comercializadas em grande escala, cujo cultivo e uso pode cair no esquecimento. Sabe aquela planta de antigamente, que hoje em dia pouca gente conhece? Agora ela é chamada de PANC.

Muitas plantas estão esquecidas e já não são mais vistas como alimento. Voltar a consumi-las é uma forma de evitar que desapareçam do nosso cotidiano, ajudando a valorizar as

Plantas alimentícias existentes

- PANCs
- Plantas convencionais

culturas alimentares nas quais essas plantas estão presentes. Contribui ainda para aprendermos com os agricultores e todos aqueles que trazem essa sabedoria da roça e de antigamente, como muitos de nossos pais e avós que as utilizavam, embora esse conhecimento esteja se perdendo.

O termo PANC depende, contudo, de com quem você está dialogando e se essa planta é ou não convencional para ela. Plantas amazônicas serão não convencionais para um paulista, e convencionais para um morador de Belém ou Manaus. Por exemplo, a ora-pro-nobis é bastante famosa na região mineira de Sabará. Por lá, não é considerada uma PANC, mas talvez sim para moradores do nordeste. E com o tempo, conforme seu uso for divulgado, ela passará a ser reconhecida, produzida e comercializada, deixando de ser uma PANC; será considerada convencional, rotineira, acessível, e fará parte do dia a dia alimentar dessa população. É errado dizer unicamente que uma planta é uma PANC. É uma PANC para quem? Depende.

As PANC devem estar relacionadas com aquilo que o ambiente local pode proporcionar. O interesse não é importar alimentos de longe, e sim maximizar aquilo que pode ser oferecido em torno de um certo local. Todas as regiões do país possuem um grande potencial para explorar plantas alimentícias não convencionais, sejam elas nativas ou originárias de outros lugares.

As hortaliças e legumes convencionais, como a couve, a cenoura e a batata, possuem cuidados muito semelhantes em relação ao seu cultivo. Apreciam solos férteis, com irrigação periódica e luz solar abundante. Muitas PANC, contudo, requerem necessidades diferentes, podendo ocupar espaços onde há pouca insolação, cujo solo não seja tão fértil, ou úmido ou seco demais para as culturas convencionais.

As PANC, quando cultivadas pelos agricultores, ajudam a aproveitar áreas antes improdutivas; por possuírem exigências sazonais distintas, trazem uma oferta maior de alimentos ao longo do ano. Ao optar por espécies mais resistentes, essa oferta é menos afetada por excesso de chuvas ou por ondas de calor ou frio.

Variar o cardápio significa, antes de tudo, provar coisas novas e se surpreender com os sabores deliciosos que estavam se perdendo. Utilizar as plantas não convencionais amplia nosso repertório de gustação e ajuda a criar receitas novas.

Uma alimentação diversa e variada traz todos os nutrientes que nosso organismo precisa, e as PANC são um ótimo caminho para uma alimentação adequada, saudável e responsável.

Para o ambiente, produzir uma PANC significa reconhecer espécies nativas cujo uso está desaparecendo e valorizar a nossa biodiversidade, porque muitas delas ainda são subutilizadas como alimento. Muitas plantas não convencionais, por sua resistência e produção variada, garantem um alimento saudável, disponível o ano todo e sem grande custo.

Tudo sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais

Fizemos uma lista das principais perguntas feitas quando o assunto é PANC. Entenda por que são consideradas não convencionais, descubra se todo mato é, de fato, comestível, e a relação entre as PANC e os orgânicos.

As PANC são apenas matos ou plantas que nascem sozinhas?

Muitas plantas não convencionais, como a serralha, a beldroega, o picão e o caruru, são de fato espontâneas e nascem sem que ninguém precise plantá-las. Isso é só uma pequena parte das plantas que podemos consumir. Incluem-se nessa lista variedades de plantas cultivadas, que não são espontâneas, como verduras asiáticas, hortaliças africanas e legumes europeus, como será visto adiante na cartilha.

Todo mato é PANC?

Muitas das plantas que nascem sozinhas em praças, calçadas, jardins e hortas não são comestíveis. Muitas são medicinais, mas não são adequadas para a alimentação humana. Não quer dizer que não tenham utilidade - são fonte de abrigo e alimento para diversos insetos e animais, como pássaros, joaninhas e borboletas, e ajudam no equilíbrio do ambiente.

Da esquerda para a direita: serralha, pincel-de-estudante, alface-do-mato, alface-silvestre, radite, dente-de-leão e crepe-do-japão.

Toda PANC é um mato? Toda PANC vai para a salada?

Na verdade, as plantas espontâneas são uma pequena parte de todas as comestíveis. Existem muitas que vão muito além da salada, e incluem-se nessa lista raízes, cereais, castanhas, temperos, legumes e frutas.

Vai ter gosto ruim? As PANC são amargas?

Esse é um mito que precisa ser quebrado. Algumas plantas, como a serralha,

o dente-de-leão, o pincel-de-estudante e o radite, são amargas, parentes da escarola, da catalonha e do almeirão. Mas a grande maioria das hortaliças não é amarga, pelo contrário, são saborosas e versáteis na cozinha.

Toda PANC é nativa?

O termo PANC é um termo utilitarista - refere-se apenas ao uso alimentar. Por isso, uma PANC pode ser nativa ou trazida de outros países, ser espontânea ou cultivada. Assim, uma planta não precisa ser nativa para ser chamada de PANC.

Como consumir as PANC?

Cada planta é um ingrediente com sua peculiaridade e forma de consumo. Em geral, classificamos as plantas de três maneiras de preparo:

- Plantas que são consumidas *in natura*, na forma de suco ou salada. Consumo similar ao do mamão, do alface e do pepino.
- Plantas que podem ser consumidas tanto *in natura* quanto processadas, mas ficam mais agradáveis e saborosas quando cozidas ou refogadas. Mesma forma de preparo da couve, da abobrinha e da escarola.
- Plantas que precisam obrigatoriamente passar por cozimento. Essa exigência é similar à da mandioca, do espinafre e da batata-doce, que devem ser consumidas cozidas.

Qual a relação entre as PANC e cultura alimentar?

Inovar na cozinha é bom, mas vale lembrar: o que não é convencional para nós, pode ser convencional e tradicional para outro povo e cultura. Infelizmente, o termo PANC é focado no ingrediente, na planta em si; por isso, é bom entender mais sobre o contexto de consumo de cada espécie. Como a palma ou o cacto são usados tradicionalmente no México? E no nordeste? O que podemos aprender com eles? Entender a planta em seu contexto cultural nos proporciona, além de usos tradicionais já consagrados, entendimento e respeito a essas culturas, assim como o valor simbólico e de uso. Ainda nos ensina as melhores formas de aproveitar ingredientes, porque se eles são convencionais em algum lugar, é possível que

nesta localidade haja várias formas de utilizá-los. É fundamental não desconectar o alimento da sua origem e do seu uso tradicional. Não existe cozinha sem cultura.

O que são as partes alimentícias não convencionais?

São as partes comestíveis pouco conhecidas de plantas comuns no mercado. A batata-doce, por exemplo, possui folhas comestíveis, saborosas e amplamente consumidas na Ásia. O mamão verde e seu talo são comestíveis. Incluem-se ainda as flores e brotos da abóbora; o coração da bananeira e a banana verde; a jaca verde e as castanhas da jaca, entre as partes alimentícias não convencionais.

O que acontece quando uma planta passa a ser convencional, isto é, produzida em grande escala e encontrada à venda em vários lugares?

Ela deixa de ser uma PANC. E isso é ótimo! Quer dizer que mais pessoas possuem acesso a ela, sendo beneficiadas com seu sabor e seus nutrientes. Isso também traz renda para o agricultor e diversifica nossa alimentação. O ideal é que, com o tempo, existam menos plantas consideradas PANC: isso significa que elas estarão cada vez mais acessíveis.

O consumo das PANC é seguro?

Seu consumo é amparado por uma série de pesquisas científicas, que indica não só a segurança de seu uso, mas suas propriedades nutricionais. Muitas plantas pouco usadas no Brasil são famosas em outros países e regiões. Tudo é uma questão de cultura e de inserir essas espécies de uso consolidado na nossa alimentação.

Por que algumas plantas precisam ser cozidas?

No cozimento, substâncias indesejadas, chamadas de anti-nutrientes, são destruídas com o calor, deixando o alimento seguro. Como muitas dessas toxinas se dissolvem no caldo do cozimento, recomenda-se que a

água seja descartada. O cozimento também deixa mais macias e saborosas as folhas mais rígidas. Plantas como a taioba, a chaya, o caruru, as urtigas e a folha da batata-doce são unicamente usadas cozidas, e amplamente consumidas em diversos países.

Eu posso colher as PANC de qualquer lugar?

Em geral, calçadas e ruas são ambientes poluídos e contaminados; por isso, a recomendação é adquirir as verduras em hortas urbanas ou em feiras orgânicas. A colheita feita na rua deve refletir um consumo esporádico e exige boa higienização. Mas você pode pegar mudas e sementes das ruas e cultivar na sua casa, sem problema algum.

Horta agroecológica com PANC (Associação dos Agricultores da Zona Leste)

Toda PANC é orgânica?

Isso depende da maneira como ela foi cultivada. Se for produzida por agricultores orgânicos, que não usam venenos nem adubos químicos nas plantações, será orgânica. A vantagem de algumas PANC é sua resistência às pragas, seca e doenças, de forma que são perfeitas para o cultivo orgânico, dispensando defensivos e fertilizantes. Ao consumi-las e incentivar seu cultivo, você estará indiretamente fortalecendo a cadeia de orgânicos.

Quais são seus benefícios para a saúde?

Depende de cada planta. Muitas delas, em geral as espontâneas (erroneamente chamadas de mato) contêm fitonutrientes incomuns às plantas que consumimos. Cada planta, além da diversificação da alimentação, trará um benefício diferente à saúde.

Como consumir as PANC no dia-a-dia?

Não é preciso ser *chef* de cozinha para saber cozinhar com plantas não convencionais. Muitas receitas do dia-a-dia podem ter ingredientes substituídos por outros não-convencionais, de forma que o preparo se manterá o mesmo.

Todas as PANC podem ser usadas no suco verde?

Nem todas. Muitas folhas devem ser preferencialmente cozidas antes de entrar para o suco, e apenas em pequenas quantidades. Alguns frutos precisam ter as sementes removidas. Consulte as especificidades de cada ingrediente antes de consumi-lo em sucos e preparações cruas.

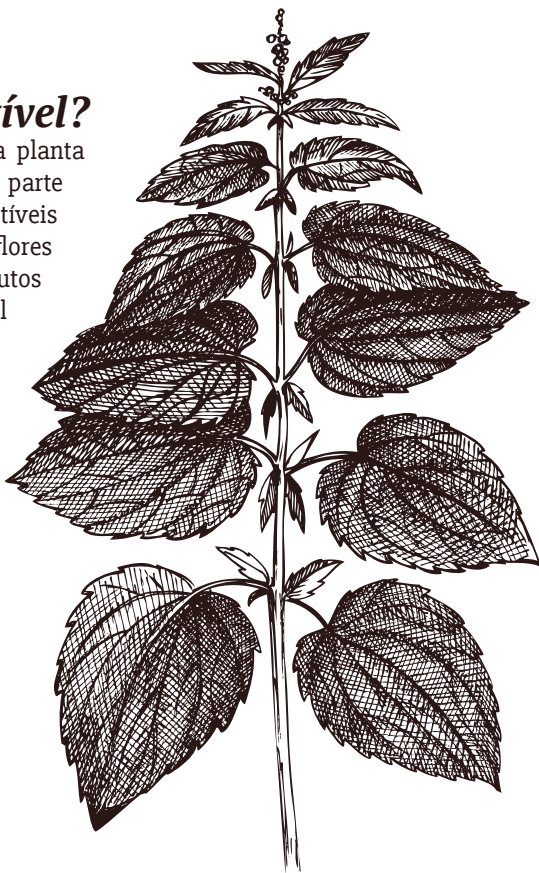
Toda PANC é inteiramente comestível?

Quando chamamos alguma planta de PANC, não está implícito qual a parte comestível. Muitas com frutos comestíveis têm folhas tóxicas; nem todas as flores comestíveis darão origem a frutos comestíveis. É importante saber qual parte da planta é comestível ou não.

Quais as melhores para ter em casa?

A escolha da espécie depende das condições do seu ambiente, do espaço, da ventilação e da luminosidade. Muitas plantas se adaptam em vasos e podem tolerar mais sombra ou bastante sol. Muitas também são ornamentais, então você terá uma planta bonita e comestível ao mesmo tempo.

Toda PANC é resistente e fácil de cultivar?

Infelizmente, o termo PANC apenas diz se a planta é ou não comestível. Muitas delas podem ser de difícil cultivo, delicadas ou muito frágeis. Em compensação, grande parte é sim mais fácil de cultivar do que hortaliças convencionais.

Catálogo de plantas

Preparamos uma seleção especial de plantas alimentícias, levando em conta a facilidade de obtê-las, a simplicidade de seu preparo e, claro, seu sabor. Incluímos as espécies mais adequadas para hortas escolares, pois são nutritivas, de fácil cultivo e podem ser manipuladas sem problemas por crianças.

Importante: este guia não substitui a consulta a um especialista. Em caso de dúvida, não consuma a planta. Para mais informações, use o nome científico, pois nomes populares podem causar confusão.

ACELGA-CHINESA/ BOK CHOY

Brassica rapa var. *chinensis* (L.) Kitam.

Usos: folhas, similar à acelga.

Planta asiática cultivada, também denominada tinguensai, é parecida com uma pequena acelga, que ocupa pouco espaço na geladeira. Suas folhas, saborosas e crocantes, são usadas em saladas, cozidas, refogadas ou em sucos verdes. É preferencialmente cultivada nos meses mais frescos do ano.

ALMEIRÃO-ROXO

Lactuca indica L.

Usos: folhas, similar ao almeirão e escarola, cruas ou refogadas.

A inflorescência jovem também é comestível, como o brócolis. Folhas coloridas e amargas, ricas em antioxidantes, de sabor suave. Pode ser usada, assim como a escarola, para salgados, pizzas, tortas e pães. Recomenda-se picar bem fininho, como a couve. Planta típica da roça, é rústica e pouco exigente no seu cultivo.

Ideal para hortas escolares

AZEDINHA

Rumex acetosella L.

Usos: folhas, em salada e moderadamente, em sucos.

Naturalmente ácida, ela dispensa tempero. Rica em ferro, é um acréscimo saboroso para saladas, e pode ser usada em pratos doces, capirinhas, sucos e geleias. São duas variedades, a graúda e a pequena. Deve ser evitada por quem é intolerante à carambola, e consumida com moderação em sucos verdes.

BANANA VERDE

Musa x *paradisiaca* L.

Usos: frutos imaturos e "umbigo" (coração).

A banana verde é usada na América Central como legume, de uso equivalente ao da batata e do inhame. Rica em amido resistente, é famosa na culinária natural. Os frutos devem ser cozidos com a casca, que também é comestível. O coração ou umbigo da bananeira, cortado em rodelas e aferventado, tem sabor próximo ao do palmito e é usado na culinária caipira em recheios de tortas e pastéis.

BELDROEGÃO

Talinum paniculatum (Jacq.) Gaertn.

Usos: folhas, cozidas ou cruas, e sementes.

Chamada de major-gomes, maria-gorda ou língua-de-vaca, é nativa, espontânea, resistente e ornamental, com flores rosadas. Suas folhas são usadas em saladas, cozidas ou refogadas. Muito produtiva, de fácil cultivo em vasos a pleno sol. Rica em magnésio, cálcio, zinco e proteínas.

Ideal para hortas escolares

BERTALHA

Basella alba L.

Usos: folhas, em salada e moderadamente, em sucos.

Planta trepadeira de origem asiática, é muito famosa no Rio de Janeiro. De sabor único que lembra a folha da beterraba, é consumida refogada, cozida ou em sopas. Fervida brevemente e temperada, dá um excelente recheio de pastel. Seus frutos produzem excelente corante alimentar roxo. É de fácil cultivo, em solo fértil e pleno sol.

Ideal para hortas escolares

BERTALHA-CORAÇÃO

Anredera cordifolia (Tenore) Steen.

Usos: folhas e bulbos, cozidos.

Trepadeira nativa, é conhecida pela quantidade de pequenas batatas verdes que surgem em seus ramos, apreciadas cozidas. Por seu sabor suave e baixa caloria, são ideais para saladas ou acompanhando outros pratos. As folhas são delicadas e, se picadas antes do cozimento, ficam com textura que lembra o quiabo. Muito nutritivas, ricas em fibras.

Brotos de curcubitáceas

Usos: brotos e folhas jovens.

Os brotos do chuchu e da abóbora são usados como hortaliças na Europa. Desde que sejam tenros, os caules podem ser descascados e refogados junto com os brotos e folhas, sendo considerados uma iguaria também na cozinha caipira. São ricos em vitaminas A, C e E. Apenas as pontas tenras dos brotos (um palmo) devem ser usadas e fervidas para amaciar. Experimente em sopas, com polenta ou com ovos.

CAPEBA

Piper umbellatum L.

Usos: folhas cozidas.

Este arbusto de folhas grandes é parente da pimenta do reino, de onde se origina seu sabor picante. Uso similar ao da couve, pode ser usada em charutinhos com arroz ou carne, refogada, cortada fininho em sopas e como embrulho comestível. Para suavizar o sabor, recomenda-se ferver previamente. Pode ser confundida com o tapiá (*Alchornea sidifolia*), uma arbórea tóxica.

Erechtites valerianifolius (Link ex Spreng.) DC.

Usos: folhas, como hortaliça e condimento.

Cansou da rúcula? A capiçoba está no grupo das ardidinhas, para ser consumida crua em saladas ou como aditivo em pizzas, quiches e pães. Seu sabor é picante e aromático, então faz bonito como verdura ou como tempero. Pode ser refogada brevemente para acompanhar pratos caipiras.

Ideal para hortas escolares

CAPUCHINHA

Tropaeolum majus L.

Usos: folhas, flores e sementes comestíveis.

Além das flores coloridas, também são comestíveis as folhas e as sementes. Seu sabor é extremamente picante, similar ao da rúcula e do agrião. Pode ser transformada em molhos, assim como usada em saladas, pestos e omeletes. É uma planta de cultivo simples.

Ideal para hortas escolares

CARÁ-MOELA

Dioscorea bulbifera L.

Usos: batatas cozidas.

Parente do cará, de origem africana, desenvolve suas batatas fora da terra, sendo chamado também de cará-do-ar. Existem variedades amarelas, verdes e roxas, sendo levemente adocicado, com um sabor acastanhado e a mesma textura do cará. Uma raridade: pode substituir a batata em purês, cremes e até mesmo em chips. Sua casca sai fácil quando cozida.

Ideal para hortas escolares

CARURU

Amaranthus spp.

Usos: folhas, unicamente cozidas ou refogadas.

Planta espontânea muito comum e de crescimento rápido, já foi uma verdura muito popular antigamente e ainda é usada em cidades do interior. Rica em ferro, magnésio, proteínas e fibras, deve ser branqueada antes do consumo, e tem sabor idêntico ao do espinafre. Na roça, é utilizada para acompanhar carnes, angu ou cozida no feijão. Muito comum em hortas e jardins.

Ideal para hortas escolares

CASTANHA-DO-MARANHÃO

Pachira glabra Pasq.

Usos: castanha cozida ou assada.

Planta comum no paisagismo urbano, produz frutos parecidos com um cacau, repletos de castanhas macias e suculentas, com sabor próximo ao do amendoim. Existe uma fruta da mesma família, denominada monguba, que é usada da mesma forma.

CAXI

Lagenaria siceraria (Molina) Stand.

Usos: frutos, similares à abóbora.

Um pouco mais famosas no sul do Brasil, algumas variedades dão origem à cuia do chimarrão. Planta de grande variedade de formatos, é usada cozida, sem a casca e sem as sementes; tem sabor próximo ao da abóbora e coloração mais clara. Com baixa caloria e sabor delicado, é ideal para ajudar no funcionamento do intestino. Dá excelentes saladas e sopas, como o chuchu ou a abobrinha.

CELÓSIA

Celosia argentea L.

Usos: folhas cozidas e sementes.

Também chamada de espinafre-africano ou amaranto-roxo, é muito ornamental. Parente da quinua e do amaranto, tem sementes negras comestíveis e nutritivas. Suas folhas também dão um tom rosado à comida - no arroz, por exemplo. Fica excelente em quiches, molho branco e tortas. Um cozimento rápido garante cor e boa textura. Rústica e muito produtiva.

Ideal para hortas escolares

CENTELLA/ PÉ-DE-BURRO

Centella asiatica (L.) Urb.

Usos: folhas, como condimento e suco verde.

Muito comum na medicina Ayurvedica, as folhas são usadas para suco verde, batidas com limão. Com sabor próximo ao da salsa, são utilizadas como condimento. De cultivo simples e fácil, é considerada espontânea e se desenvolve bem com outras plantas. Deve-se ter atenção para não ser confundida com a espécie similar *Lycianthes asarifolia*, chamada de solano-rasteiro.

CHAYA

Cnidoscolus aconitifolius (Mill.) I.M.Johnst.

Usos: folhas, unicamente cozidas.

Chamada de espinafre de árvore, é uma planta de consumo milenar pelos povos mesoamericanos. Folhas usadas em caldos verdes, cozidos com carnes, substituem a couve. Rica em cálcio, vitamina A e C, precisa ser cozida antes do consumo para remoção de substâncias indesejadas. Muito produtiva, forma um arbusto a pleno sol; tolerante a secas.

CLITÓRIA

Clitoria ternatea L.

Usos: flores, fonte de corante azul.

As flores deste feijão ornamental são tradicionalmente usadas na Ásia como corante alimentar. Desidratadas, podem ser armazenadas e usadas para colorir gelatinas, geleias, chás e pudins com um azul índigo intenso que resiste ao cozimento. Com adição de gotas de limão, torna-se rosa pink.

COUVINHA

Porophyllum ruderale (Jacq.) Cass.

Usos: folhas, como condimento.

Suas folhas pequenas, potentes e adocicadas combinam com vinagrete, cozidos, ensopados e empanadas. Típica das culinárias boliviana e mexicana, é usada para carnes vermelhas e pratos à base de legumes, além de molhos. Também chamada de arnica do campo, é espontânea e fácil de ser cultivada. Pode ser confundida com a planta venenosa chamada *Nicotiana glauca* (charuteira).

Ideal para hortas escolares

ESPINAFRE-DE-OKINAWA

Gynura bicolor (Roxb. ex Willd.) DC.

Usos: folhas, cru ou refogado.

Popular na Ásia, é valorizada por seu sabor característico e sua coloração arroxeada. É utilizada refogada, em sopas, omeletes e recheios. De cultivo fácil e crescimento rápido, multiplica-se facilmente por estacas. Muito ornamental, aprecia solos férteis, boa rega e vai bem em pleno sol ou meia-sombra.

Ideal para hortas escolares

ERVA-LUISA

Aloysia citriodora Palau

Usos: folhas, como aromatizante.

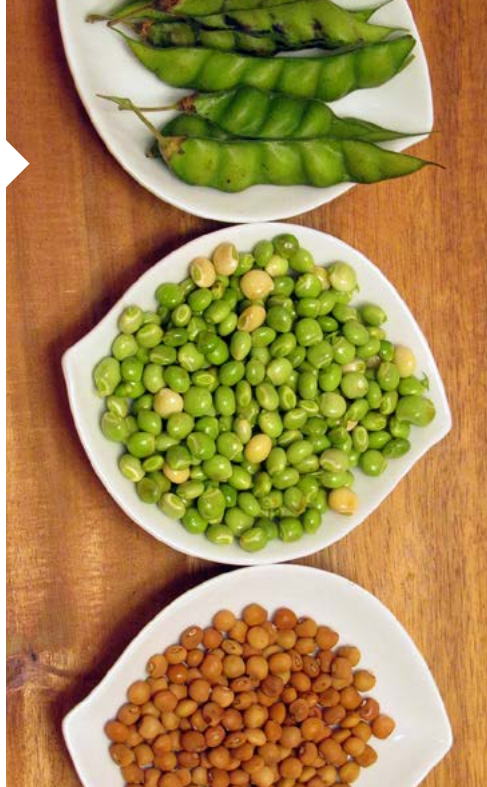
Arbusto nativo de crescimento lento, possui as folhas com um aroma cítrico delicioso. Ideal para chás e bebidas, pode ser usada também como condimento para molhos, peixes e para bolos e compotas. Mesmo desidratada, mantém o aroma.

Ideal para hortas escolares

FEIJÃO GUANDU

Cajanus cajan (L.) Huth.

Usos: ervilhas verdes, feijão seco.

O guandu é uma planta arbustiva de grande porte, usada para restauração ambiental. Os grãos imaturos podem ser cozidos como ervilhas, e os grãos secos substituem o feijão. Muito saboroso, é usado na culinária latina. Deve ser fervido e a primeira água descartada para deixar o sabor mais suave. Preparado como o feijão normal, pede mais temperos, como tomate, cebola e cominho.

FOLHA DE BATATA-DOCE

Ipomoea batatas (L.) Lam.

Usos: folhas, refogadas.

Suas folhas são consideradas um alimento nutritivo e subutilizado. Rica em nutrientes e antioxidantes, poderia ser usada como a couve e o espinafre, comum na culinária asiática e africana. Um cozimento rápido garante folhas saborosas sem ficarem moles demais. Use em tortas, molhos e como acompanhamento.

Ideal para hortas escolares

GOYA

Momordica charantia L.

Usos: fruto cozido.

Muito comum na culinária do sul do Japão e também chamado de nigaguri, esse pepino de aspecto peculiar tem sabor forte, amargo, e é muito famoso por suas propriedades medicinais e antioxidantes. Deve ser cortado no sentido do comprimento e ter as sementes removidas; se imerso em água, suaviza seu amargor característico.

Eugenia brasiliensis Lam.

Usos: frutos in natura.

Conhecida como a cereja brasileira, frutifica na primavera-verão. Frutos amarelos ou negros, muito saborosos, podem ser consumidos *in natura* ou transformados em polpa para sucos. As sementes podem ser separadas, forçando as frutas por meio de uma peneira metálica. É rica em vitamina C e antocianinas. Produz a melhor das geleias.

GUASCA

Galinsoga parviflora Cav.
G. quadriradiata Cav.

Usos: folhas, como hortaliça e condimento.

Também chamada de picão-branco, esta erva tem as flores externas do capítulo com pétalas brancas. Típica da culinária colombiana, libera seu aroma quando aquecida. Seu sabor lembra alcachofra, e combina com arroz, raízes e carnes brancas. Assim como o louro, pode ser usada como tempero. Confunde-se com *Siegesbeckia occidentalis*, planta não comestível de flores com pétalas amarelas e viscosas.

JACA VERDE

Artocarpus heterophyllus Lam.

Usos: castanhas e frutos imaturos.

Os frutos da jaca imatura são equivalentes ao palmito. Depois de cozidos, a casca é removida, resultando em uma polpa que pode ser desfiada como um peito do frango, para recheios, refogados e strogonoff. Os caroços cozidos têm o sabor do pinhão e podem ser consumidos como castanhas. Um pouco de óleo ajuda a remover a resina do fruto, que é pegajosa.

LÍRIO-AMARELO

Hemerocallys spp.

Usos: botão floral, flores e rizomas.

Esta flor dura apenas um dia e pertence a outra família. Os botões têm sabor que lembra o alho e podem ser usados como ingrediente ou como condimento. As flores são perfumadas e comestíveis, cruas ou cozidas, usadas para tingir pães, massas, molhos e patês. Os rizomas, pequenos e brancos, são crocantes e, cozidos, lembram o milho verde. Não deve ser confundido com os lírios ornamentais, usados em floriculturas.

LÍRIO-DO-BREJO

Hedychium coronarium J.König

Usos: rizoma e flores, como condimento.

O lírio-do-brejo é uma planta de crescimento muito rápido. Seus rizomas, parentes do gengibre, são aromáticos e usados para perfumar bebidas como o quentão, infusões e licores. As flores, macias e delicadas, são usadas como decoração comestível. Evite a porção rosada das raízes, que possui sabor desagradável.

MACASSÁ

Aeollanthus suaveolens Mart. ex Spreng.

Usos: folhas, como aromatizante.

Pequena planta, parente da hortelã, possui um forte aroma de coco. Usada como aromatizante em pudins, doces, cremes e sorvetes, substitui a baunilha e outras especiarias. Pode ser usada para dar sabor em licores e bebidas. A folha não deve ser amassada, caso contrário seu aroma lembrará o aipo.

MELÃO-ANDINO

Solanum muricatum Aiton

Usos: fruto in natura.

Apesar de não ser da mesma família, possui aroma delicado e coloração clara, parecido com o melão. Essa planta rasteira é de cultivo simples e possui frutos cobiçados por seu sabor suave e baixo teor calórico. De pequeno porte, pode ser cultivada em vasos. Usada em salada de frutas ou em sucos.

Ideal para hortas escolares

MITSUBÁ

Cryptotaenia japonica Hassk.

Usos: folhas, como condimento.

Parecida com a salsa, é nutritiva e pode ser usada em sucos verdes. Recomenda-se que não seja cozida para não amargar. Fica linda em vasos, formando touceiras. Tradicional na culinária japonesa, tem aroma único e é muito cobiçada na finalização de pratos e ensopados orientais.

Ideal para hortas escolares

ORA-PRO-NÓBIS

Pereskia aculeata Mill.
Pereskia bleo (Kunth) DC.
Pereskia grandifolia Haw.

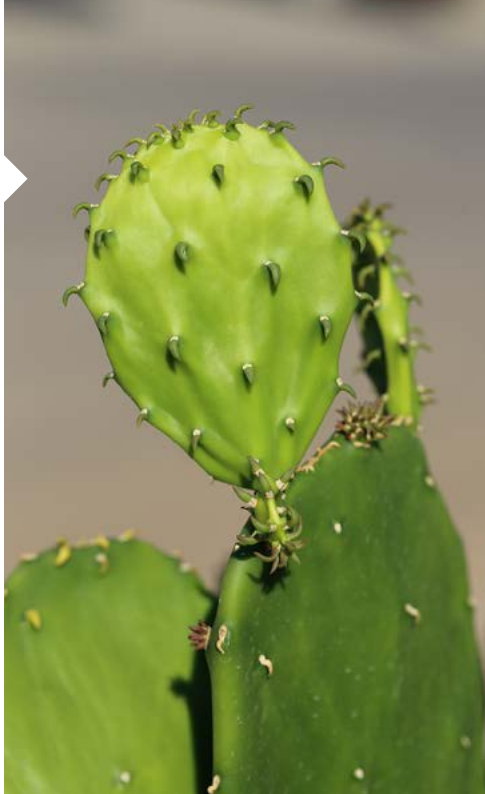
Usos: frutos, folhas cruas ou cozidas.

Neutra e suculenta, é querida por seu alto teor de proteínas e de fibras. Famosa em MG, é usada no feijão, na polenta e no recheio de massas e salgados. Usada como corante verde para massas. Para não soltar baba, não deve ser picada. Seu cultivo é rústico e fica linda em muros e cercas. Há várias espécies de ora-pro-nobis, todas aparentadas. Os frutos são comestíveis.

PALMA

Nopalea cochenillifera (L.) Salm-Dyck

Usos: palmas refogadas e suco verde.

Trata-se de um cacto comestível. Os brotos (raquete jovem) devem ser descascados e ter os espinhos retirados. Usada como legume no México e parecida com o chuchu, é rica em vitamina C, cálcio e magnésio. Para remover espinhos e facilitar a remoção da pele, basta passar a palma no fogo. Batida com limão e capim santo, dá um suco verde cremoso e refrescante.

PEIXINHO

Stachys byzantina K.Koch

Usos: folhas, fritas ou cozidas.

Também chamada de orelha de coelho e lambari-da-horta, essa folha peludinha é consumida empanada e frita, como um peixe, servida como petisco, em estilo "lambari frito". Das folhas suculentas e nutritivas pode-se fazer lasanha, massas e até risoto. Seu cultivo exige solo fértil e pleno sol, sendo uma planta considerada ornamental.

Ideal para hortas escolares

PICÃO

Bidens alba (L.) DC.
B. pilosa L.

Usos: folhas cozidas e infusão.

Planta famosa na medicina popular, suas folhas tenras, saborosas e nutritivas também podem ser usadas como verdura, desde que cozidas - experimente fazer o arroz de picão. O chá da planta, além de medicinal, é saboroso, especialmente com algumas gotas de limão. Destaca-se seu alto teor de ferro, zinco, cobre e potencial antioxidante.

Sonchus oleraceus L.

Usos: folhas, como hortaliça e condimento.

Planta do tempo das vovós, para matarmos as saudades da comida da roça. É consumida refogada em alho e acompanha feijão, polenta, angu ou cozidos. Para suavizar seu amargor, deixar de molho em água fria ou usar caldo de laranja-lima. Não deve ser confundida com a planta emília, serralhinha ou pincel-de-estudante (*Emilia sonchifolia*), de flores vermelhas, cujo uso na alimentação não é recomendado cientificamente.

SHISSÔ

Perilla frutescens (L.) Britton

Usos: folhas e sementes.

Parente do manjericão, possui folhas verdes ou roxas. De aroma forte e peculiar, é muito utilizada para aromatizar conservas, assim como dá origem a um chá muito perfumado, que muda de cor quando se adiciona limão. Usado também para acompanhar pratos orientais, como lamen e udon. As sementes substituem a chia.

TAIOBA

Xanthosoma taioba E.G.Gonç.

Usos: folhas, talos e batata, cozidos.

Clássica na comida caipira, produz folhas gigantes. Não deve ser consumida crua, apenas cozida ou branqueada. Sabor excelente, é acompanhamento para feijoada. Usada para charutinho e rocambole vegetal feito no vapor. Seu talo é comestível, mas deve ser preparado separadamente. Tradicional da culinária porto-riquenha (*yautia*), e da culinária indiana (*patra*). Não deve ser confundida com a taioba de talos roxos (*Xanthosoma violaceum*), que é comestível mas exige maior cozimento.

TAMARILLO

Solanum betaceum Cav.

Usos: fruto in natura ou processado.

Chamado de tomate-de-árvore ou tomate-francês, é parente do tomate, sendo mais consumido como fruta do que como legume. De sabor peculiar, cítrico e adocicado, é usado em compotas, drinks e molhos. Ao consumi-lo, a parte próxima à casca deve ser evitada por ser amarga. Fruta para comer de colher.

Ideal para hortas escolares

TUPINAMBO

Helianthus tuberosus L.

Usos: batatas cruas ou cozidas.

Apesar de ser parente do girassol, a parte utilizada são as batatas, produzidas no fim do verão e no outono. Valorizada na alta gastronomia por seu sabor que lembra o coração da alcachofra, é rica em antioxidantes e em inulina. Delicadas, assim como a mandioquinha, precisam ser armazenadas em geladeira. Não precisa ser descascada, bastando esfregar com uma escova firme para limpar a pele, que é comestível.

URTIGA

Urtica dioica L.

Usos: folhas, sempre cozidas.

Apesar da fama de urticante, tem sabor incrível e é uma das plantas mais ricas em ferro de que se tem notícia. Usada na culinária italiana para a famosa *zuppa di ortiche*, uma sopa deliciosa que se transformou em uma raridade. Deve ser manuseada com cuidado. Cultivada em meia-sombra, requer solos úmidos e bem férteis.

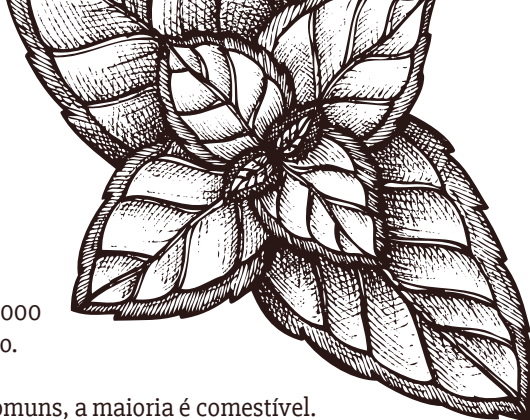
VINAGREIRA

Hibiscus sabdariffa L.
H. acetosella Welw. ex Hiern

Usos: folhas, flores e cálice floral, crus ou cozidos.

Também chamada de hibisco, os frutos desidratados são usados na forma de um chá vermelho intenso e ácido. Com eles são feitas conservas orientais tipo *hanaumê*; utiliza-se as folhas em saladas e pratos salgados. Também é uma planta interessante para sucos e para geleias. Existem vários tipos, incluindo os de flores amareladas e de folhas roxas.

Ideal para hortas escolares

CURIOSIDADES

- Estima-se que existam mais de 10.000 plantas com potencial alimentício.

- Das plantas espontâneas mais comuns, a maioria é comestível. Porém, entre os capins (gramíneas), esse número é muito reduzido.

- Alimentação colonizada: significa que nossa alimentação não privilegia ingredientes nativos, e sim os introduzidos pelos nossos colonizadores. Das verduras e legumes mais vendidos entre os nativos, estão apenas a mandioca, o milho e o maxixe. Precisamos reverter esse quadro e valorizar a nossa biodiversidade!

- Muitas plantas alimentícias não convencionais também são medicinais e têm propriedades nutracêuticas, ou seja, ajudam a prevenir e combater doenças.

- O termo plantas ruderais significa plantas que nascem em ruínas, ou seja, aquelas que acompanham os rastros do homem, nascendo em beiras de estrada, terrenos baldios e áreas sem manejo. Grande parte delas é comestível.

- Paisagismo comestível é a conjugação de plantas de finalidade alimentícia com grande beleza ornamental. Nessa categoria estão a capuchinha, a major-gomes, o nopal, o peixinho, a celósia e o lírio amarelo.

- Flores comestíveis deixam o prato mais bonito e nutritivo. Além da capuchinha, temos plantas como o ipê, a pata-de-vaca, o flamboyant-anão, a alfazema, a lanterna-chinesa, o coromandel, a rosa, a dália, a onze-horas, a maria-sem-vergonha, o jambu e a flor-de-mel. A couve-flor, o brócolis, a alcaparra e a alcachofra são flores comestíveis convencionais, sabia?

- Caso decida consumir flores, evite as compradas em floriculturas, porque elas são produzidas para fins unicamente ornamentais. Muitas delas podem receber substâncias nocivas para nosso organismo, que não são removidas nem mesmo com lavagem. E lembre-se: nem todos os tipos de flores são comestíveis.

- Caso tenha dúvidas na identificação de uma planta, não consuma! Consulte um especialista ou converse com seu feirante ou agricultor da região.

- Atenção para nomes populares: eles geram confusão. Sempre que puder, verifique se o nome científico - aquele em latim - corresponde à planta. A internet ajuda nessa identificação. Plantas diferentes podem ter o mesmo nome popular; então, tome cuidado!

- Caso deseje identificar uma planta, não se esqueça de tirar fotos detalhadas das folhas, das flores, e caso seja possível, do fruto e das sementes. Essas informações são fundamentais para que os especialistas consigam identificá-la corretamente.

- Existem vários grupos nas redes sociais que ajudam a identificar as espécies. Tire boas fotos, descreva a planta e o ambiente em que você a encontrou, para receber ajuda do grupo.

- Sugerimos recorrer ao herbário de sua cidade - por exemplo, o Herbário Municipal de São Paulo, que é referência para esse serviço no município.

- É importante ficar atento à forma de preparo de cada planta. Muitos vegetais só são comestíveis após o preparo apropriado.

- Branqueamento é um processo simples, que consiste em ferver a água, deixar as plantas cozinharem por poucos minutos e imediatamente passá-las para a água fria. Essa técnica permite remover as toxinas dos alimentos (como do caruru, da taioba e da chaya), mantendo a cor verde intensa e a textura do alimento.

- Cada verdura necessita de uma forma diferente de conservação. Quando refrigeradas, algumas

precisam ser guardadas úmidas, enquanto outras preferem ser guardadas secas. A conservação adequada ajuda a prolongar a vida útil do alimento.

- Evite colher plantas em locais que possam conter contaminação, como beiras de estrada, calçadas e também em locais próximos a indústrias, postos de gasolina e bueiros. Se o solo for contaminado, é possível que a planta também esteja.

- Algumas pessoas acreditam que se outros animais podem consumir certas frutas, os humanos também podem. Isso é um equívoco. Afinal, muitas folhas e frutos consumidos por pássaros podem ser tóxicos para nós.

Plantas alimentícias indicadoras de qualidade do solo

As PANC indicam como anda o ambiente. Se há muitas plantas de uma mesma espécie nascendo juntas em um só local, isso pode indicar algum desequilíbrio.

Espécie	***Sinaliza***
Beldroega (*Portulaca oleracea* L.)	Solo fértil; não prejudica as lavouras; protege o solo.
Beldroegão (*Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn.)	Ambiente sombreado; solos compactos; relativa umidade.
Capeba (*Piper umbellatum* L.)	Solos férteis e úmidos; excesso de sombreamento.
Carqueja (*Baccharis articulata* (Lam.) Pers.)	Pobreza do solo; compactação superficial; prefere solos com água estagnada na estação chuvosa.
Caruru (*Amaranthus* spp.)	Presença de nitrogênio em excesso, ou seja, matéria orgânica, mas também urina ou fezes de animais e esgoto.
Cavalinha (*Equisetum* spp.)	Indica solo com nível de acidez de médio a elevado.
Cravo-bravo ou Huacatay (*Tagetes minuta* L.)	Solo infestado de nematoides (vermes que parasitam as plantas).
Dente-de-leão (*Taraxacum campylodes* G.E.Haglund)	Indica solo fértil, mas compactado.
Guasca (*Galinsoga parviflora* Cav.)	Solo com excesso de nitrogênio e deficiente em micronutrientes, principalmente cobre.
Guanxuma (*Sida* spp.)	Solo compactado ou superficialmente erodido. Em solo fértil fica viçosa; em solo pobre fica pequena.
Língua-de-vaca (*Rumex obtusifolius* L.)	Solos compactados, pisoteados e úmidos.
Nabo-silvestre (*Raphanus raphanistrum* L.)	Deficiência de boro e manganês.
Tanchagem (*Plantago major* L.)	Solos com pouca aeração, compactados ou adensados. Umidade constante.
Tiririca-amarela (*Hypoxis decumbens* L.)	Solos adensados e compactos.
Tiririca (*Cyperus rotundus* L.)	Solos ácidos, adensados, anaeróbios, com carência de magnésio.
Trevo (*Oxalis corniculata* L.)	Terra argilosa; pH baixo; deficiência de cálcio e de molibdênio.
Urtiga (*Urtica dioica* L.)	Excesso de nitrogênio (matéria orgânica); deficiência de cobre.

Fonte: www.matosdecomer.com.br. Adaptado da Cartilha de Agricultura Biológica (Centro Biológico, Rio Grande do Sul, 2005) e Embrapa Sistemas de Produção (Sistemas de Produção, 2 - 2ª Edição, Dez 2006).

Este guia foi desenvolvido pelo Instituto Kairós – Ética e Atuação Responsável, em parceria com a Secretaria Municipal do Verde e Meio Ambiente (SVMA), que juntos desenvolvem o Projeto Agricultura Sustentável Sul. Apoiando a transição agroecológica, a comercialização direta justa e solidária, e proporcionando espaços de formação e troca de experiências entre os agricultores.
Esse projeto é financiado pelo Fundo Especial do Meio Ambiente e Desenvolvimento Sustentável (FEMA), da SVMA.

Ficha técnica:

Secretário do Verde e do Meio Ambiente da Cidade de São Paulo:
Gilberto Natalini

Coordenação da publicação:
Vinícius Nascimento

Coordenação geral do projeto:
Arpad Spalding

Conteúdo e fotos:
Guilherme Reis Ranieri

Projeto gráfico:
Felipe Borges

Revisão técnica:
Cristiano Mendes (COSAN) - Engenheiro Agrônomo
Debora Assis (DUC) - Engenheira Agrônoma
Mauro Spalding - Engenheiro Agrônomo
Roseli Allemann (DUC) - Engenheira Agrônoma

Revisão botânica
Herbário Municipal de São Paulo – PMSP

Colaboração:
Ana Flavia Badue
Juliana Gonçalves
Regiane Nigro
Thais Mascarenhas

Para maiores informações, entre em contato:

Instituto Kairós
(11) 3257-5100
i.kairos@yahoo.com.br
www.institutokairos.net
facebook.com/Ikairos

SVMA- Divisão Técnica de Unidades de Conservação e Proteção a Biodiversidade e Herbário (DEPAVE 8 - DUC)
www.prefeitura.sp.gov.br/ucs
(11) 5187-0321/0322/0323/0324